

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data antara hasil tes gerak dasar dengan hasil tes kebugaran jasmani, maka penulis dapat merumuskan kesimpulan dari hasil penelitian. Hal tersebut berdasarkan fakta dan data yang penulis peroleh dari lapangan. Adapun kesimpulannya adalah adanya hubungan antara perilaku gerak dasar siswa dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Citra Sari Lembang.

Ini berarti bahwa apabila gerak dasar siswa baik maka kebugaran jasmaninya pun baik. Sehingga dapat disimpulkan para siswa SDN Citra Sari Lembang yang rata-rata gerak dasarnya berkategori baik, maka kebugaran jasmaninya pun baik.

B. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada para guru pendidikan jasmani, hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya hubungan antara perilaku gerak dasar siswa dengan tingkat kebugaran jasmani, sehingga penulis menyarankan untuk terus dilakukan penerapan tentang pengelolaan perilaku gerak dasar siswa.
2. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas. Berupa metodologi yang berbeda sampel dan lebih besar.